

県民の皆様こんにちは！

このページは、私たちが薬剤師の目線で、県民の皆様日々明るく元気な生活を送って頂けるよう、お伝えしたいことを掲載していくページです。

お薬のことはもちろん、お薬以外のことで県民の皆様にとって必要な情報を少しずつ発信していきたいと思っておりますので、どうぞよろしくお願ひいたします(^)

「食べ物と「旬」の関係について」

美味しい食べ物が出回るこの季節、秋が深まっていくのが楽しみです。

旬の食べ物には、その季節に体が必要とする栄養素が豊富に含まれており、健康に役立つといわれています。栄養素だけでなく食材の持つ味わいは「春は苦味、夏は酸味、秋は甘味、冬は厚味（味がこってりしていて、おいしいこと）」という具合に季節ごとに変化します。春は毒消しの苦味、夏は疲労回復の酸味、秋はエネルギーを蓄えるための甘味、冬は身体を温めるための厚味など私たちが本能的に求める味と一致しているのはおもしろいですね。秋の食材はビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富で夏場の疲れをとる働きがあり、これから迎える厳しい冬に備えた体作りに役立つといわれます。

では、秋の代表的な食材を見ていきましょう。

●野菜類：食物繊維やビタミンなど豊富な栄養素が含まれています。

【れんこん】でんぷん、ビタミン C、食物繊維、カリウム、カルシウムなどの栄養素がたっぷり含まれています。

【人参】β-カロテン、カリウム、食物繊維、ビタミン C、葉酸などが含まれています。β-カロテンには皮膚や粘膜を健康に保つ働きがあり、風邪をひきやすい秋冬には、積極的に摂っておきたい栄養素の一つです。

【ごぼう】食物繊維やカリウム、マグネシウム、ポリフェノールなどの栄養素が豊富に含まれており、免疫向上や疲労回復などの効果が期待できます。

【ほうれん草】ビタミン B1 やビタミン C、鉄分が多く含まれています。

●魚介類：水温が低くなるため、身に脂がのり、美味しくなります。

【鮭】消化・吸収のよい良質のたんぱく質やビタミン類を含みます。また、身に含まれる赤の色素はアスタキサンチンと呼ばれ、ビタミン E の約 1000 倍という強い抗酸化力を持っています。

【鯖】9～10 月頃に獲れるものを「秋鯖」と呼び、脂がのった秋鯖は、EPA や DHA をより多く含んでいます。また、血合いには鉄分やビタミン類が豊富です。

【秋刀魚】「秋といえば秋刀魚！」といわれるほど、秋の食材の代表格です。脂には動脈硬化など生活習慣病予防にも役立つ EPA や DHA が多く含まれ、たんぱく質、ビタミン B12、カルシウム、鉄分など栄養バランスも優れています。

●**いも類：食物繊維やカリウムが豊富です。**

【さつまいも】ビタミンC、E、食物繊維が豊富です。特にいも類に含まれるビタミンCは、加熱しても壊れにくいという特長があります。

【じゃがいも】食物繊維、カリウム、ビタミンB1、ビタミンCなどの栄養素が含まれています。いも及びでん粉類の中で1番ビタミンB1が多いです。

【さといも】水分が多く、いも類の中では低カロリーです。独特のねばりには、傷ついた粘膜の修復作用や胃や腸の壁を保護する働きが認められています。

●**きのこ類：食物繊維やビタミンB群、ビタミンDが多く含まれます。**

【しいたけ】世界3大栽培きのこ（※）の1つで、日本で栽培法が開発されました。また、日光に当てるとビタミンDに変化するエルゴステロールを多く含むので、調理前には天日干しするのがおすすめです。

※世界3大栽培きのこ：しいたけ・ふくろたけ・マッシュルーム

【しめじ】「香りまつたけ、味しめじ」といわれるように、旨みが強いのが特長です。きのこの中でも特にビタミンDが豊富です。

【まいたけ】しめじと並んで旨み成分の多いきのこです。他のきのこに比べて食物繊維の一種であるグルカンが多く、ガンや高脂血症の予防効果でも注目されています。

●**果物類：夏場の果物に比べて酸味が少なく、甘味の強いものが多くみられます。**

【柿】あまり知られていませんがビタミンCが抜群に多く、みかんやレモン果汁よりも多く含まれています。また、二日酔いの予防にも効果があるといわれています。

【梨】アスパラギン酸、クエン酸、リンゴ酸など疲労回復作用のある酸が豊富です。

【ぶどう】糖類の中でもっとも吸収のよいブドウ糖が主成分のため、疲労回復に最適な果物です。酸化作用のあるポリフェノールは、皮や種に多く含まれているので、皮ごとミキサーにかけて摂るのが理想的です。

●**種実類：植物の発芽に必要な成分が蓄えられており、栄養価が高い食品です。**

【銀杏】木の実の中ではビタミンCとカリウムが多いのが特長で、良質な脂質、たんぱく質も含まれる栄養食品です。食べすぎると食中毒を起こすことがあります。特に5才未満のお子様は注意が必要です。

【栗】栗の渋皮にはポリフェノールのタンニンが含まれ、ガン予防や動脈硬化予防に効果が期待されています。

旬の食材を食べることで、免疫力を高めたり、抵抗力をつけたりと、丈夫なからだづくりにつながっていきます。日々の食事に上手に取り入れたいですね。

県薬Web広報はこれからも、県民皆さまのお役に立てる情報を提供してまいります。

今後知りたいテーマなどございましたら、『青森県薬剤師会事務局』まで

ご一報くださるようお願い申し上げます(^)